



なばりんく

12・1月号



歌声ひろば
たんぽぽ

しあわせ写真

まちびと探し

今月の
まちびとさん



高木 良一さん

高木さんは、①紙芝居、②マジック、③笑顔体操「あ・い・う・え・お」のボランティア活動をしています。60歳で定年退職後、趣味もなく何をしようか、と思案したときに、幼い頃保育所で見た紙芝居の楽しかった思い出がきっかけで、紙芝居教室に1年間通ったそうです。教室で勉強した後、名張市内の福祉施設や敬老会へ、精力的に「笑顔と笑い」を届けています。

ボランティア活動を始めてから、マジックのネタを何にしようか、充実した毎日をご過ごしているそうです。高木さんのマジックで使う材料は、ほとんど100円均一ショップで購入したものばかりです。あれ?どうして?と不思議が生まれて脳が活性化されている様子と参加者の笑い声を聞くと、かえって元気をもらえるので、ボランティア活動がもっと楽しくなるそうです。

またボランティアをするとき、大きな声でゆっくり話すことを心がけており、誰が見てもはっきりわかりやすい演目を選んでいきます、と笑顔で高木さんはお話してくださいました。

地域ピックアップ ～サロン活動紹介～

チャイルドサークルひまわり 《比奈知地域》

比奈知地域では、就学前の親子が気軽に参加して、くつろいでもらえる居場所づくりとして「チャイルドサークルひまわり」が毎月2回開催されています。

季節の行事を取り入れた七夕飾り作りや夕涼み会、クリスマス会や3月のお別れ会、誕生日会などを行っています。そして、室内にはたくさんのおもちゃを使って自由に遊んだり、「なごみ」の前に広がる富貴の森公園で外遊びをしたり、子どもたちはとても楽しく過ごすことができます。

小さな子どもたちは、ボランティアなど大人たちに「可愛い」と歓迎され、また、保護者同士で育児話に盛り上がり、時間を忘れて談笑に満ち溢れています。比奈知地域以外の親子も参加可能なので、是非立ち寄ってみてください。



日時 第1・第3水曜日 10時～11時30分 ※この日以外に活動する場合があります。
 場所 ひなち地域支え合いセンター 「なごみ」
 会費 無 地域限定 無

なんちゃてい 梅・南茶亭サロン 《梅が丘地域》

梅が丘では、奇数月には南地区の「梅・南茶亭サロン」、偶数月には北地区の「梅北ゆうゆうサロン」が開催されています。11月28日の「梅・南茶亭サロン」では、年に1回のお食事会に30名が参加し、お友達と一緒に話をしながら、楽しく食事をされました。

サロンの内容には、お楽しみ会と健康体操は欠かさないので、この日は、ギター演奏のグループ「UKY」をゲストに迎え、生のギターでなつかしい曲を歌い、まちの保健室指導で楽しく体操をしていました。

このサロンを支えておられるボランティアの溝口さんと野々口さんに、活動について何うと「何かお手伝いすることが無いかと思ってはじめてんですが、今ではここに来るのがとても楽しみで、皆さんに元気をもらっているんです。」と口をそろえておっしゃっていました。



【梅・南茶亭サロン】
 奇数月の第4木曜日
 13:30～15:30
 梅が丘市民センター

【梅北ゆうゆうサロン】
 偶数月の第2金曜日
 13:30～15:30
 梅が丘北4集会所

ふれあいフェスティバル 大盛況!!

11月24日(土)名張市総合福祉センターふれあいにて、ボランティアの活動を知ってもらい、活動紹介や発表を通じて、ボランティア同士、また市民の方々との交流を目的として「ふれあいフェスティバル」を開催いたしました。

フライドポテトやキャラメルポップコーンなどの模擬店、福祉のおみせ、中国駒の体験や視覚障害者協会による無料マッサージ体験、ボランティア団体によるステージ発表や活動紹介、パネル展示などを行いました。

参加者から「たくさんの体験ブースがあって子どもも大人も楽しめる」「様々なボランティア活動を知ることができた」などの感想をいただきました。



音楽工房



12・1月の
“みんなでいっしょに
唄いませんか”

開催日：12月20日(木)
1月11日(金)

上記いずれも

- ◆時間：10:30～11:30
 - ◆会場：名張市総合福祉センター
ふれあいホール
 - ◆対象：市内在住の
子育て中の親子から
高齢者まで
- ※参加費無料・申込不要

「たきび」

今秋は暖かい日が多かったですが、いよいよ寒い季節がやってきますね。

今回ご紹介する曲は「たきび」です。～北風ぴいぷうふいている～
皆さんはたき火の思い出はありますか？

私は子どものころ通学途中に近所でたき火にあたらせてもらったことや、たき火で焼いた石を新聞紙とハンカチで包んでポケットに入れておくと、お昼まで温かかったことを懐かしく思い出します。近年は、災害時以外のたき火は火災予防やダイオキシンの抑制のため、条例により原則禁止されている地域が多いようで、あまり見かけなくなりましたね。

「たきび」は、昭和16年にNHKのラジオ番組「幼児の時間」で楽曲が発表されましたが、放送日の前日に太平洋戦争が勃発していたため、放送後、軍当局から「たき火は敵機の攻撃目標になる」「落ち葉は風呂を炊く貴重な資源だからもったいない」とNHKに批判があり、放送は戦時番組に切り替えられました。

しかし、戦後の昭和24年にNHKのラジオ番組「うたのおばさん」で、松田トシさんや安西愛子さんによる歌が放送されたことで大衆に広まり、昭和27年からは小学1年生の音楽の教科書にも掲載されるようになり、平成19年には日本の歌百選に選ばれました。

作曲を手掛けた渡辺茂さんは、詩について、「ほのほのとした暖かい気持ちになって、うた心・こども心を捉えた詩だ」と評しています。そして、素朴さを感じさせる曲は、繰り返す言葉を活かし、子どもの声域を考慮した歌しやすい高さにまとめられています。

皆さん、ご一緒に歌って、懐かしい昔の思い出話に花を咲かせましょう。

介護者サロン“さくら喫茶”

開催日：毎月第3水曜日

- ◆時間：13:30～15:30
 - ◆内容：小物づくりと茶話会
 - ◆会場：福祉まちづくりセンター
(イオン名張店 3階)
 - ◆対象：市内在住で、介護をされている方、介護に関わりのある方
- ※参加費無料・申込不要
手芸される方のみ要材料費

介護者サロン「さくら喫茶」の様子

11月のさくら喫茶は、指編みでマフラーを作りました。

糸の色を選んで、ふわふわのマフラーに仕上げました。

編み方が難しく時間もかかりましたが、介護やその他様々なお話をしながら楽しく仕上げました。介護に関わっている皆さん、介護をしているのストレスや介護で気になることはありませんか？

お気軽に参加してくださいね。

12月はイノシストラップ作りです。



手づくりレシピ紹介



チヂミの作り方

(材料)		カボチャ	350g
チヂミ粉	1kg (30~35枚分)	玉ネギ	1個
水	2ℓ	ちくわ	1袋
出汁粉	大2 (丸鶏がらスープでもよい)	ごま油	
片栗粉	大3	チヂミタレ	

(中身はニラ、人参、豚、牛、何を入れても良い)

(作り方)

- ①チヂミ粉と片栗粉と出汁粉を水2ℓで溶かす。
 - ②野菜を切り、①に入れる。
 - ③フライパンにごま油大1を温めて①②をお玉一杯分入れて薄く丸く広げて焼く。
 - ④フライ返しで返して返してチヂミのタレをぬる。
- ※チヂミとは、日本では「お好み焼き」を薄くしたものです。

名張市ボランティア楽食会

～サロンや地域の集まり、ご家庭で作ってみませんか～



おすすめ図書！

「きつねのおとうさんがニッコリわらっていいました」



作・絵 宮西達也
発行所 金の星社

平成最後の師走ですね。

今回紹介の本は、二学期の始業式に南小の校長先生の朗読に合わせて先生方がお面をつけて寸劇をされました。

きつねのおとうさんが家族に食べさせようと子ぶたをつかまえに行くお話です。でも・・・。

「そんな子ぶたたちを食べられるかい？」ときつねのおとうさんが最後にニッコリわらって言いました。なにがあったんでしょうか。

協力：桔梗が丘南小学校図書館ボランティア

(同会は、本の整理、図書室(学校図書館)のディスプレイ、本の読み聞かせ、学校図書館ボランティアに関する研修、地域の絵本展に協力しているボランティアです。)

発行：社会福祉法人 名張市社会福祉協議会

名張市丸之内79番地 名張市総合福祉センターふれあい内
電話番号 63-1111

福祉まちづくりセンター

ショッピングセンターリバーナ(イオン名張店)3階
電話番号 62-7388
ホームページ <http://www.nabarishakyo.jp>
発行部数：1,360部

《設置場所、協力店舗》

総合福祉センターふれあい、福祉まちづくりセンター、市民情報交流センター、各市民センター、こども支援センターかがやき、武道交流館いきいき、名張郵便局、近畿大学工業高等専門学校、名張市役所、名張市立病院、名張市立図書館、総合体育館、協力店舗等(吉野豆腐、はなびし庵、なの花薬局夏見店、山平たばこ店、café*mjuk、books アルデ、サロンきずな、やなせ宿、ひまわり書店、大和屋、東整形外科、ワロリヤ本店)ふれあいサロン「ゆこゆこ」、コミュニティプラザナウラ、名張市教育センター

《名張市内の小学校、中学校の一部では、クラス掲示をしていただいています。》

★地域福祉活動情報受付中！『地域で子どもや高齢者と一緒にこんな活動しています』『サロンでこんな活動しています』『地域でこんな福祉活動している人がいます』などなど・・・情報をお知らせください。社協職員が取材に伺い情報発信していきます！

次回のなばりんくは2月1日発行予定です。